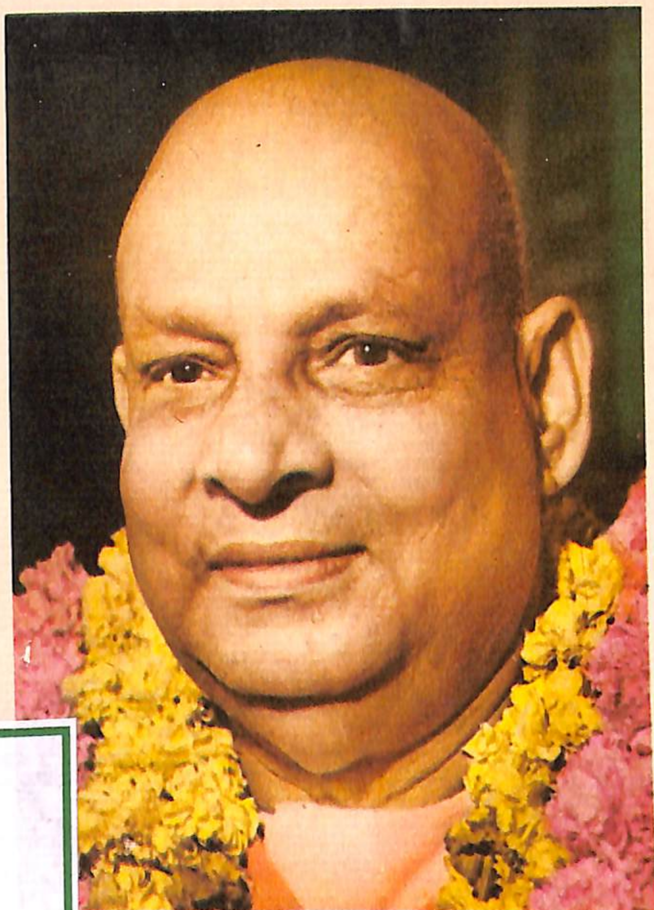
பயத்தை வெல்வது எப்படி

"CONQUEST OF FEAR"



SWAMI SIVANANDA

பயத்தை வெல்வது எப்படி?

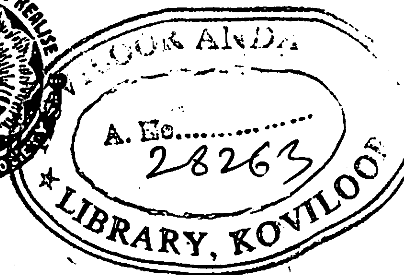
அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

ஸ்ரீ A. N. சுந்தரமூர்த்தி, B. A., B. L.





வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை,

இராசிபுரம் :: சேலம் மாவட்டம்.

விலை] 1991 [ரூ. 4-00

* O *

First Edition : 1968 1000 Copies

Second „ 1991 1000 „

Translation of :

"CONQUEST OF FEAR"

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of:

M/s. SAMBANDAM SPINNING MILLS : Unit No. 2

Ayepalayam, ATHANUR (Post) Rasipuram. Salem Dt.

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001

" முத்தமிழ்ப்பண்ணை "
வைரி செட்டிப்பாளையம்-621012.
திருச்சி மாவட்டம்.

பயத்தை வெல்வது எப்படி?

1. நண்பனே, நீ எழுந்திரு!

பயம் ஒரு மயக்கம்; நீடித்திராது. தைரியம் என்றும் உள்ளது; இறவாதது. ஆகையால், அன்பனே! நீ எப்போதும் தைரியமும், பொறுமையுமாக இருக்க முயல்வாய். பொறுமையும், தைரியமும், சாந்தமும் உன்னை அபாயங்களால் நிரம்பிய இவ்வுலகத்தினின்று கரையேற்றும். கடற் கரையிலுள்ள ஓர் குன்றின்மேல் நின்றுள்ளவனை, மோதும் கடலலைகள் ஒன்றும் செய்ய முடியாதுபோல், தைரியத்தைக் கடைப்பிடித்திருப்பவனை இச் சம்சாரக் கடலலைகள் சிறிதேனும் பாதிக்க முடியாது. எல்லாவித சங்கடங்களிலுமிருந்தும் முன்னேறி வெற்றிக் கொடி நாட்டுவான்.

அபாயம் வந்த காலத்து, தைரியமுள்ளவன் சிறிதேனும் கலக்கமடையான்; மனந்தளரான்; துயரத்திற்கிடந்தரான். புன்னகையுடன் எல்லா கஷ்டங்களையும் எதிர்நோக்கி வெற்றிச் சங்கு ஊதி வெற்றியடைவான்.

பயம், இருதயத்திற்கு பயங்கரமான பலஹீனமளிக்கும். ஆனால் நீ நன்மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதின் மூலம் பயம் உன்னை அணுகாது. ஈஸ்வர வாழ்க்கையை என்றும் கடைப்பிடி; எல்லோருக்கும் தொண்டு செய்வதே ஈஸ்வர வேலையென்றறி. தான, தர்மம் செய்வதில் ஈடுபடு. கடவுளை வழிபடு. யமனும் உன்னை விரட்ட முடியாது.

உன் ஆத்மாவை வீண் பயங்களால் வருத்த வேண்டாம். பயத்தினின்றே தோல்வியும் துன்பமும் தோன்றும். ஓர் பயந்தவன் இறப்பதற்குமுன் பல தட்வை உயிரிழக்கிறுன் என்பது உண்மையே. தைரியமாயிரு; தைரியம் கொள்; உன்னே நீ நம்பு. உன் பிறவிச் சுதந்திரம் தைரியமாகும். ஆராயுங்கால், நீ அமிர்தத்தின் அரும்புதல்வன் என அறிவாய். நீ ஆனந்தத்தின் அம்சம்; அழியாக்குழவி. உன் சுதந்திர சுபாவத்தை இப்போதே உணர். எழுந்திரு, வேதாந்த கேசரியே! ஓம், ஓம், ஓம் என ஜபித்து, பயத்தினின்றும் விடுதலே பெறு.

2. பயமென்பது யாது?

ஏதாவது ஓர் கஷ்டமோ, சங்கடமோ, உயிர்க்கு ஆபத்தோ ஏற்படுங்கால், மனதிலுதிக்கும் ஒருவித விகாரத்திற்கு அல்லது விருத்திக்கு பயம் என்கிறேம். பயம் ஏற்படும்போது முகம் வெளுக்கும், இருதயம் வேகமாய்த் துடிக்கும். நாடி மெலியும், கால்கள் உதறும், தேகம் வியர்க்கும், கண்கள் மிரளும். பயம் வெகு அதிகமாயின், மலஜலம் தன்னேயறியாமல் கழியும்; மாரடைப்பும் வாய்குளரலுங்கூட ஏற்பட்டுவிடும். இன்னும் வெகு அதிகமாயின், பய நடுக்கத்தால் இறந்து போவதுமுண்டு. மிதமிஞ்சின பயமில்லேயாயின், பயத்திற்கு காரணமாயுள்ளதை நீக்கின், பயமடைந்தவன் சிகிச்சையடைவான்.

3. பயத்திற்கு காரணம்

அவிவேகமே பயத்திற்கு காரணம். வேண்டாமென்று விதித்ததை விரும்பியே மனிதன் விகாரங்கள் பலவற்றிற்கு அடிமையாகுன்;

தன் தெய்வீக வாழ்க்கையை விட்டு அவிவேகப் படுகுழியில் அழுந்தலாயினன். வரம்பற்ற, பயமற்ற ப்ரம்மனுனவன் அளவுற்ற ஜீவனுகி, பயம் பெறவுமாயினன். தேகத்தோடு தன்னைச் சேர்த்து, தேகமே தானென, (தேஹாத்யாச) நினைப்பதின் பலனுகவே பயம் ஏற்படுகிறது.

இந்திரிய போகங்களுக்காக ஏற்பட்ட கருவியாம் இம்மானிட தேகம். இத்தேகமே தானென நினைப்போன், தனக்கு வியாதிவரின், தான் உயிர்துறந்து விட்டால் இந்திரிய போகங்களை எப்படி சுகிப்பதென்று பயமுறுகிறுன். தன்னுலியன்ற மட்டும் தேகத்தைத் தேற்றி, வளர்த்து போற்றப் பார்க்கிறுன். பயத்தின் பல காரணங்களை தேக ப்ரியத்திலே (தேஹாத்யாஸ) காணலாம்.

தாழ்மை, விகாரம் அல்லது தன்னைத்தான் கீழாக நினைப்பதாலும் பயமேற்படும். இவ் வெதிர்மறை விகாரம் தன்னில் அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி, தன்னினும் திறமை வாய்த் தோரையோ, அதிகாரம் படைத்தோரையோ கண்டால் பயமேற்படுத்தும்.

தேக அவயவங்களில் ஏதேனும் குறையோ, மூளைக் கோளாறே, குழந்தைப் பருவத்தில் வளர்த்த வழியோகூட பயத்திற்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

பயத்தை ஒழிக்க ஆத்ம ஞானத்தையன்றி வேறெந்த வழியும் இல்லை.

4, பயம் ஓர் மனோவிருத்தி

பற்றைப் (ராகம்) போல், பயம் மனதின் விருத்தியாகும். பற்றும் பயமும் நீர்க்குமிழி அல்லது அலைகள் போன்றவை. அவையே மனதின் மேடை. இவ்விரட்டைக் குழவிகளும் இணைபிரியாது இருப்பன. பற்றையும் பயத்தையும் அழித்து விட்டால் மனமும் ஒழிந்துவிடும்.

அவிவேகம் அல்லது அவித்தையால் பயம் ஏற்படுகிறது. தேகம் தானென நினைத்து, மோக, அகங்காரங்களில் அழுந்தி, தன் சுய, சத்ய தெய்வீகத் தன்மையை மனிதன் மறந்து விடுகிறான். ஆதியில், அவன் அகண்ட அனந்த, அம்ருதமான ப்ரம்மனாயிருந்தவன், ப்ரம்ம பிதாவிலிருந்து, அகங்காரத்தால், தான் வேறாகி இப்பூமியில் உதிக்கலாயினன். அகங்காரம் அவனில் ராகத் வேஷத்தை உண்டு பண்ணியது.

அவன் ப்ரம்மத்தோடு கலந்திருந்தபோது அவனுக்கு தேகமில்லை, தசை நரம்பில்லை, சதையில்லை, நான், எனது என்பதில்லை, ஆசையில்லை, வாசனையில்லை. ஆகையால் சற்றேனும் பயமின்றி, ஆனந்தமும், அமைதி மயமுமாயிருந்தான். தேகத்தைப் பற்றியோ, தன் வீட்டைப் பற்றியோ, வேலையைப் பற்றியோ, மனைவி மக்களைப் பற்றியோ, உத்யோகத்தைப் பற்றியோ, உயர்வைப் பற்றியோ அப்போது கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. விரோதி, யுத்தம், கலகம், காவல் தஞ்சம் என தயங்க வேண்டியதில்லை. எல்லாம் ஒரே ப்ரம்ம மயமான வெட்டவெளி. இந்து, முஸ்லீம் என இடையூறுகளில்லை. படையெடுப்பு, பாம்வெடிப்பு என பயமுறுத்தல்களில்லை.

ஆனால் அகங்காரங் கொண்ட தேகமடைந்த வுடன் கீழ்த்தர மனதுகொண்டு இழிவான குணங்களில் அழுந்தினான். என்னேரமும் தன் தேகத்தைப் பற்றியும், இத்தேகத்திற்கு வேண்டிய போகத்தையுமே யோசிக்கலாயினான். தேக தத்துவத்தைப் பேசி, அத் தத்துவத்தையே அனுபவித்து ''பன்றி வாழ்க்கையை'' பாராட்ட லாயினான். நாளுக்கு நாள் பயம் பெருகலாயிற்று. தன் தேகத்தைப் பற்றியும், தன் பெண்டு பிள்ளைகளைப் பற்றியும், தன் வீடு வாசல்களைப் பற்றியும் கவலை கொள்ளலாயினான்.

மனிதன், தன் மனைவி மேல் மிக்க ஆசை கொண்டு, அவளை தன் தேக இச்சைக்கு இடமாக்கிக் கொள்ளுகிறான். ஆகையால் அவள் ஓடிவிடுவாளோ, இறந்துவிடுவாளோ, எப்படி யேனும் இறந்துவிட நேருமோ என்னும் ஏக்கமும், பயமும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அம்மாதிரி மக்கள், வீடு வாசல் இவைகள் இடிந்துவிடக்கூடும் எனும் பயமும் உடனுக்குடன் உற்பத்தியாகி விடுகிறது. ஆகையால் பயத்திற்கு காரணம் ராகம் என விளங்குகிறது. ராகம் இல்லாவிடினும் பயமில்லை. பயமெனும் படுகுழியில் விழ முதற்படி ராகமாகும்; அதற்கு முதற்காரணம் தேகம் அல்லது தேகத்தின்மேல் பற்று. ஆராயுங்கால், எல்லா ராகங்களும் தேகத்தினின்றே உற்பத்தியாகிறது. கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவான் சொல்லுகிறார், ''வீதராக பயக்ரோத: ஸ்திததீர்முனிருச்யதே'' — ''எவன் பற்று, பயம், கோபத்தினின்று விடுதலை அடைந்துள்ளானோ அவனே மனநிலைபெற்ற முனியெனப்படுவான்''. ஆகையால் பற்றின்மை யைப் பழகி, வைராக்யங்கொண்டு பற்றை ஒழித்து பயமற்ற ப்ரம்மத்தைப் பற்றினால் எல்லா பயமும் பறந்து போகும்.

நீயோ ஓர் பேனுவின் மேலும், ஊன்றுகோல் மேலும், தேகத்தின் மேலும், கடிகாரம் மேலும் இன்னும் இவை போன்ற சிறு வஸ்துக்கள் மேலும் உன் சிந்தையை செலுத்தி அதன் மேல் பற்று கொள்கிருய். பற்றிஞல் பயம் ஏற்படுகிறது, இவைகளே இழந்து விடும் ஏக்கம் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் ''எல்லா வஸ்துக்களும் அழிவன; துன்பமளிப்பவை, மாயை'' எனக் கருத வேண்டும். அப்படி நினைக்குங்கால், சற்று பற்று இருப்பினும் அவ்வளவு உபாதை ஏற்படாது. சிறிது யோசித்து, பகுத்தறிந்தால் பற்று பட்டுப்போகும்.

தேகப்பற்றை ஒழித்து, தேகமில்லா, எங்குமுள்ள, அழியாத ஆத்மன் அல்லது ப்ரம்மனிடம் பற்று இருக்கட்டும். எல்லா பற்றும், பயமும் பறந்துபோகும். என்னேரமும்,

''நான் தேகமிலா, அழியா ஆத்மன்
நான் ஆணுமல்ல பெண்ணுமல்ல ஓம், ஓம், ஓம்
அங்குமிங்கு மெங்குமுள ஆத்மன் ஓம், ஓம், ஓம்
நான் பயமிலா ப்ரம்மன் ஓம், ஓம், ஓம்
நான் பூர்ண வைராக்யமுள்ளவன் ஓம், ஓம், ஓம்
உலகமென்பதில்லே ஓம், ஓம், ஓம்
நான் ஒருவன்தான் உள்ளது ஓம், ஓம், ஓம்
எனக்கு மரணமில்லே,
நான் ஆனந்தசொரூபி ஓம், ஓம், ஓம்
நான் தூய ஆத்மன் ஓம், ஓம், ஓம்''
என்று எண்ணுவாயாக.

கடவுள் உன்னே எல்லா பற்று, பயத்திலிருந்து விடுவிப்பார். நீ தைரியம், தியானம் அப்யஸித்து அனந்த, ஆனந்த, அபய, நிர்பய ப்ரம்மனுக ஆவாயாக!

5. கற்பனை பயம்

ஒவ்வொருவனுக்கும் ஒருவித கற்பனை பயமுண்டு. இது மாயையின் குணமாகும்; மாயை யாரையும் நிம்மதியாயிருக்க விடாது. மனிதன் தானுகவே காமத்தாலும், கோபத்தாலும், லோபத்தாலும், கர்வத்தாலும், துவேஷத்தாலும் பாதிக்கப்படுகிருன். இவைகள் எல்லாம் தீ கொழுந்துவிட்டு எரிய பயம் உதவுகிறது. தாபத் தீயில் நெய்போல் உதவி மனிதனை அல்லோல கல்லோலப்படுத்தி, குரங்கைப் போல் குதித்தாடப் பண்ணிவிடுகிறது. ஒரு க்ஷண மேனும் நிம்மதி இல்லாது செய்து விடுகிறது.

சாதாரண பயம் நூற்றிற்கு ஐந்து விகிதமாயின் பாக்கி தொண்ணூற்றைந்து கற்பனை பயமென்றே சொல்ல வேண்டும்.

இக்கற்பனை பயம் மனிதனுக்குப் பல வியாதியை விளைவிக்கிறது; பலஹீனமாக்குகிறது; மனச் சோர்வையும், சஞ்சலத்தையும் உண்டாக்குகிறது. உதாரணமாக, எங்கேனும் விஷஜுரம் அல்லது வாந்திபேதிவரின் பயத்தினுல் பீடிக்கப்படுவர் பலருமாவர். அநேகர் மிகக் கவலைப்பட்டு, தங்களுக்கும் வந்துவிடுமென பயந்து எங்கு பார்த்தாலும் விஷக்கிருமி வாயில் புகுந்துவிடும் என மிரண்டு திரிவர். இக்கற்பனை பயம் மனிதனை வாட்டி, கடைசியில் வியாதியின் வசப்பட்டு இறக்கவும் செய்துவிடும்.

ஓர் மாணவன் வருடாந்தரப் பரீட்சைக்காக தயாரிக்க வேண்டியிருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். வகுப்புப் பரீட்சைகளிலெல்லாம் வெகு நன்ருகவே அவன் வாரம், வாரம்

தேறியிருக்கலாம். ஆனாலோ அவன் கற்பனை பயமொன்றை ஏற்படுத்தி விடுவான். இது பரீட்சை அறைக்குள் நுழைந்தவுடனே நடுங்கச் செய்யும்; கைகள் உதறும்; எழுதவும் முடியாது. கடைசியில் பரீட்சையில் தவறியே விடுவான்.

மிகத்திறமை வாய்ந்த எம். ஏ., எல். எல். பி. தேர்வு செய்த ஓர் வக்கீலை, நான் ஒரு தடவை ''மதத்தின் அவசியம்'' என்பதைப் பற்றிப் பேச கேட்டுக் கொண்டேன். அவர் மேடைமீது ஏறினதும் அவருக்கு ''மேடை பயம்'' வந்து விட்டது. தன் முன்னிருந்த பெரிய சபையைக் கண்டு கலக்கங் கொண்டார். நாவெழாது உளரலானார்; வியர்த்து, வெம்மி, ஐந்து நிமிஷத்திற்குள் தன்னிடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டார். ராமகிருஷ்ணன் என்பவன் மிக்க ஆரோக்கிய முடையவன். அவனுக்கு ஜலதோஷத்தால் இருமல் ஏற்பட்டது. சில வாரங்களாக வருந்தியதால் ஓர் டாக்டரிடம் போகவே, டாக்டர் ''இது க்ஷயரோகமாயிருக்கும்'' என்றார். க்ஷயரோகமாயிருக்கும் என்ற சொல் ராமகிருஷ்ணனை வதிக்கலாயிற்று. டாக்டர் அம்மாதிரி கொடுத்த அபிப்பிராயம் தவறு. இஃது ராமகிருஷ்ணனுக்கு மிக்கதோர் கற்பனை பயத்தை ஏற்படுத்தி விட்டது; கவலை மேலிட்டது; தேகம் பலஹீனமானது; உண்மையிலேயே அவன் க்ஷயரோகத்திற்கு இரையானான்.

பலவித விஷக்கிருமிகள் நம் தேகத்திலும் உள. நம் தேகம் ஆரோக்கியமானதாயின் இக்கிருமிகள் நம்மை ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

ஆர். எஸ். பேனர்ஜி என்பவர் டேராடூன் என்னும் ஊரில் தன் சிநேகிதன் வீட்டில் ஓர்

அறையில் உறங்கிக் கொண்டிருந்தார். அன்றிரவு, அவர் சிநேகிதர்கள் பிசாசு, பூதம் முதலிய கதை களைப் பேசிக்கொண்டிருந்தனர். இக்கதைகளைக் கேட்டிருந்த பேனர்ஜி தம் அறையிலும் ஓர் பிசாசு வசிப்பதாக கற்பனை செய்து, தம்மை அப்பிசாசு அறைந்து மோதியதாகக் கனவு கண்டார். அன்றிலிருந்து அவர் தேகாரோக்கியம் குறைந்தது. இது கற்பனை பயத்தின் காரணமே.

ஸ்ரீ குப்தா என்பவரின் நண்பர் ஸ்ரீ ஜோஷி. ஜோஷியின் வீட்டிற்கு ஓர்நாள் குப்தா வந்து, ஒன்றும் பேசாமல், உடனே தான் ரெயில் ஸ்டேஷனில் வரவேற்க வேண்டிய வேறொரு நண்பனைக் காண புறப்பட்டுச் சென்றார். சரேலென்று சென்றதைப் பார்த்த ஜோஷி தன்மேல் குப்தா கோபங்கொண்டிருக்கக் கூடுமென கற்பனை பயம் கொண்டார். தனக்கு விரோதமான ராஜ் கிருஷ்ணனிடம் குப்தா பேசுவதைப் பார்த்து, ஜோஷி மேலும் சந்தேகப் படலானார்; தன் ரகசியங்களெல்லாம் குப்தா பலரிடமும் சொல்லி விடுவார் எனப் பயந்தார்.

சிலர் தம்வேலை போய்விடுமென வீணான கற்பனை பயம் ஏற்படுத்திக் கொள்வர். சிலர், ''என் மனைவி இப்பொழுது இறந்துவிடின் நான் என்ன செய்வேன்? என் குடும்பம் என்னவாகும்? என் குழந்தைகள் கதியென்ன'' என கற்பனை பயத்தைக் கிளப்பிக் கொள்வர். சிலர், ''என் வியாபாரத்தில் நஷ்டம் ஏற்படின் நான் என்ன செய்வேன்?'' என கற்பனை பயத்தால் பீடிக்கப்படுவர். சிலர், ''பாகிஸ்தான் படையெடுத்துவரின் நாமெங்கு போவது?'' என மிரள முயல்வர். இம்மாதிரியாக கற்பனை பயங்கொள்வோர் கணக்கற்றவர்.

இவர்கள் சற்றுநேரம் உட்கார்ந்து மனநிம்மதி பெற்று, யோசிக்க வேண்டும்; தன்னைத் தானறிய முயல வேண்டும். பயங்கள் யாவும் பறந்தோடு மென சொல்லவும் வேண்டுமோ ?

மனம் கற்பனை பயத்தால், மனிதனை மோசஞ் செய்ய முயல்கிறது. ஆகையால் மனிதன் எதையும் ஆராய்ந்து யோசிக்க வேண்டும்; தீர விசாரிக்க வேண்டும்; தியானம் செய்ய வேண்டும்; தைரியத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும்; மனக் குரங்கின் ஆட்டத்தை ஓர் சாட்சி பாவமாக இருந்து பார்க்க வேண்டும். நீ அப்படிச் செய்வாயாயின் மனதின் துன்மார்க்கமெனப்படும் பயம் என்பது, மனதின் ஓர் வெளிப்புகட்டேயென்று உணர்வாய்.

6. செயற்கை பயம்

இயற்கையல்லாத, நியாயமற்ற, தனிப் படையானதாகும் இப்பயம். இதற்கு ஒரு காரணமுமே இராது: இப்பயமுடையோர்க்கு எவ்வித அசௌக்யமோ, அசந்தர்ப்பமோ நேரிட காரணமே இராது. இருப்பினும் ஒருவித பயத்தால் என்னேரமும் பீடிக்கப்படுவர்.

உதாரணமாக, தேள், ஓர் வீட்டில் இருக்கிறதோ, இல்லையோ, ''தேள்'' என்ற சொல்லைக் கேட்டவுடனே சிலர் பயப்படுவர். அவ்வண்ணமே சிலர் பாம்பென்றாலும், பூனையென்றாலும் சரி. சிலர் இடி முழக்கம் கேட்க நடுநடுங்குவர். சிலர் ''எலி'' என்றாலும் எகிறி குதிப்பர். சிலர் இருளைக் கண்டால் மிரளுவர். சிலர் பெருங்கூட்டத்தைக் கண்டு மதிமயங்குவர்.

சிலர் தனியே இருக்கத் தயங்குவர். சில பிரம்மச் சாரிகள் ''பெண்'' என்றால் பயந்தோடுவர். சிலர், டாக்டர் அபிப்ராயப்படி, இவர்களுக்கு ஒருவித வியாதியில்லையெனினும், தமக்கு இருதய வியாதியோ, வயிற்றுக் கோளாறோ, ஈரல் நோயோ இருப்பதாகவே எண்ணித் துயரப்படுவர்.

இவ்வண்ணமே, ஒரு தேசம் இன்னொரு தேசத்தைப் பற்றி பயப்படுவதுண்டு. அமெரிக்கருக்கு ரஷ்யரென்றாலாகாது. ரஷ்யருக்கு அமெரிக்கரென்றால் அதிவிரோதம். சில பாகிஸ்தானிகள் இந்து என்ற பெயரைக் கேட்கவும் வெறுப்பர். இதற்கு காரணம் நரம்புத் தளர்ச்சி அல்லது அவிவேகம் அல்லது ஆராய்ச்சிக் குறைவு என்றே சொல்லலாம்.

சாதாரணமாக ஒரு பாம்பைப் பார்த்து பயப்படின் அது காரணத்தோடு கூடியது என்று கூறலாம். பாம்பே இல்லாத இடத்தும் பாம்பைப் பற்றி நினைத்து பரிதவிக்கும் பயத்தை என்னென்று சொல்வது?

இப்பயமுடையோர் தம் மனோபலத்தை விருத்தி செய்ய வேண்டும். தைரியத்தைக் கடைப்பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். எல்லா அபாயத்தையும் எதிர்நோக்கி பொறுமையுடன் போர் புரியும் மனோ வல்லமையை அப்யஸிக்க வேண்டும். தைரியத்தின் மேல் எப்போதும் தியானம் செய்ய வேண்டும். யோகிகள் மகான்களோடு சத்சங்கம் செய்ய வேண்டும். பயமற்ற பரப்ரம்மன் மேல் பாக்கள் பாடி தியானிக்க வேண்டும்.

பலர் இருக்குமிடத்திற்குப் போக பயப்படுபவன், வெறுப்பவன், கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப்

பலருடனும் பழகப் பிரயத்தனப்பட வேண்டும். எல்லோருடனும் கலந்து வாழும் கலையைக் கற்க வேண்டும். பல ஆண், பெண்கள் மத்தியிலும் பரந்த சாந்தியுடனிருக்க முயல வேண்டும். பெண்ணென்றால் பயப்படும் பிரம்மச்சாரிகள் பெண்கள் மத்தியில் பரம அமைதியுடன் இருக்க அப்யஸிக்க வேண்டும். ஒரு சார்பான அப்யாஸம் நன்றன்று; பூர்ணமானதாகாது; முன்னேற்றம் முழுதானதும், சம பாவமானதும் சர்வத்ர மானதுமாயிருக்க வேண்டும்.

இருளைக் கண்டு மிரளுபவர், முதலில் விளக்கு கொண்டு இருட்டான இடங்களுக்குப் போய், பிறகு விளக்கில்லாமலே போக அப்யஸிக்க வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பயம் விலகும். பயம் எதிர்மறையானது; திடமுள்ள, சக்தியான தைரியத்தின்முன் பயம் நிற்க இயலாது.

அபிநிவேசமே எல்லா பயங்களுக்கும் ஆதிபீடம். அதாவது, இத்தேக வாழ்க்கையின் ப்ரீதியே பயத்திற்குக் காரணமாயுள்ளது. வஸ்துக்களின் மேல் பற்று கொள்வது பயத்திற்கு இடங்கொடுப்பதாகும். பற்றை விட்டவனுக்கு, பிரபஞ்சத்தையெல்லாம் பிரம்ம மயமாகக் காண்பவனுக்கு பயமென்பது கிடையாது.

வஸ்துக்களின் மேல் பற்று வைத்து, அவை நம்மிடம் இருந்து பிரிந்து விடுமோ, போய் விடுமோ, அழிந்து விடுமோ என்னும் எண்ணத்தால்தான் பயம் ஏற்படுகிறது. அல்லது இவைகளை கைக்கொள்ள இயலாதோ, இடையூறு ஏற்படுமோ என்று யோசித்தும் பயப்பட இடமுண்டு. பயந்து, மன அமைதி விலகி,

சஞ்சலத்திற்கு ஆளாகிறோம். பற்றை விலக்கி, ப்ரம்ம பாவங்கொண்டு வாழ்வதே எல்லா பயத்தையும் போக்கும் பரம ஔஷதமாகும்.

சற்றே உட்கார்ந்து, யோசித்துப் பார். உன் கஷ்டத்தின் காரணத்தை ஆராய்ச்சி செய். உன்னால் இஃது முடியாவிடின் ஆத்மீகப் பெரியோர் அல்லது யோகிகளைக் கண்டு கேள். உன்னையும் அறியாது உன்னுள் ஏதாவது காரணம் மறைந் திருப்பின் அது அகற்றப்படும்.

நீங்கள் எல்லோரும் தைரியவான்களாகுக! ஆனந்தமும், வீரமும் அடைவீர்களாக! தைரியமும்! வல்லமையும், சாந்தமும் எங்கும் பரவும் இயல்பை அடைவீர்களாக! பயமற்ற, அகண்ட ஆதியந்த மில்லா ஆத்மன், ஆண்டவன், வீர தீரத்தை வாழையடி வாழையென வளர்ப்பீர்களாக.

7. பூச்சாண்டி பயம்

''பூச்சி பிடிச்சுக்கும்'', ''ஐந்து கண்ணன் வந்துட்டான்'' என்று பல அன்னைமார்கள் தம் குழந்தைகளை மிரட்டி வளர்ப்பது வருந்தத் தக்கது. இதனால் இளங் குழந்தைகள் மூளையில் ஓர்வித பயம் இயற்கையாகவே ஏற்பட்டு விடுகிறது. குழந்தைகள் குறும்பு செய்யினும், அழுதாலும், அமுதம் உண்ணேனென்றாலும் அன்னைமார்கள், ''ஆஹா! அதோ வந்துவிட்டான் ஆந்தைக் கண்ணன்'' என்று சொல்லி இலேசாய் தம் வழிக்குவரச் செய்து விடுவர். இக் குழந்தைகள் வயது வந்தபோது, இப்பயத்தின் சம்ஸ்காரம் விடுவதில்லை.

குழந்தையின் மனம் ஓர் காமிராவைப் போன்றது. எதை அதன் எதிரில் வைப்பினும் அதை

கற்றுக்கொள்ளும், மறக்காது; அச்சுதமும்போல் அமைந்துவிடும். ஆகையால் அன்னைமார்களும், ஆசிரியர்களும் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுப்பதில் மிக ஜாக்ரதையாயிருக்க வேண்டும். பயமுண்டாக்கும் எதைப் பற்றியும் சொல்லலாகாது. தைரியம் தரும் தக்க கதைகளைச் சொல்ல வேண்டும். தாய்மார்கள் தாம் பிரசவமாயிருக்கும்போது பாகவதம், ராமாயணம், மகாபாரதம் இவைபோன்ற நல்ல புத்தகங்களைப் படிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யின் குழந்தைகள் வீரதீரர்களாகவும், வித்வான்களாகவும் வளர்ந்து விவேகத்துடன் வாழ்வர்.

தாய்மாரும், தந்தைமாரும், உபாத்தியாயர்மாரும் குழந்தைகளின் ஆத்மீக அறிவு அறிந்தவர்களாயிருக்க வேண்டும்.

மதலஸா என்னும் மாதுசிரோமணி தம் குழந்தைகளுக்குத் தாலாட்டு ''சுத்தோஸி, புத்தோஸி, நிரஞ்சனோஸி, சம்சார மாயா பரிவர்ஜ்ஜிதோஸி'' என்று பாடி வளர்த்ததாக, நம் தேசச் சரித்திரம் கூறுகிறது. ''ஓ குழந்தையே! நீ சுத்தப்ரம்மம், மாசில்லாதவன், மாயையோ சம்ஸாரமோ உன்னை அணுகாது'' என்று இவ்வம்மை தம் மக்களுக்கு சின்னஞ் சிறு குழந்தையிலேயே அறிவூட்டியதின் பயனாக ஒவ்வொரு குழந்தையும் ரிஷி சிரேஷ்டர்களானார்களென நாம் வாசிக்கிறோம்.

மதலஸா மாதுசிரோமணியைப் போல் பலர், தற்போது உலகத்திற்கு மிக்க அவசியம். உலகத்தின் முன்னேற்றம், சீரும் சிறப்பும், விவேகமுமுள்ள தாய்மார்களாலேயே கூடும் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

8. பயத்தை ஜெயித்தல்

பயம் ஓர் எதிர்மறை இயல்பு; மனதில் விசாரம், அழியா ஆத்மாவை மறந்து தேகத்தோடு நம்மை ஒன்ருக்கி விடுவதால் உண்டாவதாகும். அறிவின்மையின் அறியாத காரணமாகும். சத்சிதானந்த ஸ்வரூபமாகிய நம் சுய நிலைமையை அறியாத தன்மையாகும். அசக்தியும் (பற்று) மோகமும், மாயையின் மாண்பாகும்.

பயமும், கவலையும், கோபமும், மனிதனின் சக்தியை உறிஞ்சி, பலஹீனமாக்கி மரணத்திற்கு ஆளாக்கிவிடும்.

பரி பக்குவமடைந்த பக்தனே, பூர்ண யோகியோ, ஞானியோ அல்லாது யாவரும் பயத்திற்கு எப்போதும் உட்பட வேண்டியே இருக்கிறது. எங்கும் தன்னையே தரிசிக்கும் தபஸிக்கு பயம் எப்படி ஏற்படும்? ஆகையால் பயத்தை எவன் ஜெயிக்கிருனே அவனை அரை யோகி என்றே சொல்ல வேண்டும். அவன் சாதனை பாதி கை கூடியதாகும்.

பயம் பல ரூபமெடுக்கும். ஒரு யுத்த வீரன் துப்பாக்கி குண்டுகளுக்கு அஞ்சாதிருப்பினும் தேளைக் கண்டால் பயப்படுவான். காட்டில் சஞ்சரிக்கும் புலியை வேட்டையாடுவோன், டாக்டர் கத்தியைக் கண்டால் நடுங்குவான். பட்டாணியன், பட்டா கத்திக்கு பயப்படான்; ஆயின் பாம்பென்ருல் பயப்படுவான். சிலருக்குப் பிசாசு என்ருல் மயிர் சிறுத்துவிடும். அனேகர், பொது ஜனங்கள் தூற்றலுக்கு பயப்படுவர். சிலர் வியாதியென்ருல் பயப்படுவர்.

அரசன் தன் விரோதிக்காக பயப்படுவான். வித்வான், தன்னுடன் வாதிக்க வருபவனுக்காகப் பயப்படுவான். அழகுள்ள மாது, வரும் வயோதிகத் தன்மைக்காகப் பயப்படுவாள். வக்கீல் வேலை செய்பவன், ஜட்ஜுக்கும், கட்சிக்காரனுக்கும் பயப்படுவான். மனைவி கணவனுக்குப் பயப்படுவாள். மாணுக்கன் ஆச்சாரியனுக்கு பயப்படுவான். போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர் தன் சூப்பரிண்டெண்டெண்டுக்கு பயப்படுவார். தவளை பாம்பிற்கு பயப்படும். கீரிப்பிள்ளைக்கு பாம்பு பயப்படும்.

பயத்தில், ஏற்றல் குறைச்சலுமுண்டு. அதிக பயமேற்படின், தேகம் வியர்க்கும். தன்னை அறியாது மலஜலமும் வந்துவிடும். மனம் மறத்துப் போகும். சில வேளை, இருதய ஓட்டம் நின்று, ஆள் இறந்து போவதும் உண்டு.

பெற்றோர்களும், உபாத்தியாயர்களும் பிள்ளைகளுக்கு சிறு வயதிலிருந்தே தைரியமூட்ட வேண்டும். பீஷ்ம பிதாமஹர் முதலியோரின் வீரக் கதைகளை மகாபாரதத்திலிருந்து வாசிக்கச் சொல்ல வேண்டும். இளமனது எப்படி உருட்டினும் அப்படி திரும்பும். இளமையிலேயே நன் மார்க்கத்தில் மனதை நாட்டப் பார்க்க வேண்டும். பிரம்மச்சரியம், பலத்தையும், தரவல்லது.

பயத்திற்கு விரோதமான தைரியத்தைப் பற்றி நினைப்பின் பயம் சிறிது, சிறிதாக மறைந்து விடும். தைரியத்தை, தினம் தினம், விடாது அப்யஸிக்க வேண்டும்.

மனக்கண்ணின் முன்னே, ''ஓம் வீரம்'' என்பதை வைத்துக்கொள். இம்மந்திரத்தை என்னேரமும் ஜெபம் செய். சொல், ஓர் எண்ணத்தின் ஸ்தானமாகும். எண்ணம் ஓர் மனத்தின் சித்திரமாகும். மனச்சித்திரம் மனப் பழக்கத்தின் பீடமாகும். மனப்பழக்கம் ஓர் மனிதனின் வழக்கத்தின் அறிகுறியாகும். ஆகையால் எதைப்பற்றி தைரியம் கொள்ள வேண்டுமோ, அதைப் பற்றி மனதில் சரிவர சித்திரம் அமைப்பாயாகில் அக்குணம் நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கும். மற்றெல்லாம், அழுந்திய மனது தானாக மேல்வந்து உனக்கு உதவும். மனோசக்தி உனக்கு மிகுந்த பலம் தரும். தைரிய மாயிருக்க ஆசை கொள்வாயாயின் அவ்வாசை பின் மனோசக்தியாக உனக்கு உதவும்.

உடல் மேல் உள்ள பற்றை ஒழி. நீ இவ்வுடல் என்னும் எண்ணத்தை விடு. தேங்காய் ஓட்டைப் போல இத்தேகம்; தலையணை உறை போன்றது. உள்ளேயுள்ள அழிவற்ற ஆத்மனை ஆராய்ந்து பார். ஆத்ம சிந்தனை என்னேரமும் இருக்கட்டும். பயம் ஒழியும். இதுவே உத்தம முறை. பக்தியோகி பயமின்றி வாழ்வான். அவன் பூர்ண சரணாகதியால் சாந்தமடைவான்.

9. பயத்தின் வெற்றி

பலர்க்கு, பயம் எங்கேனும் ஏற்படும்; எப்பொழுதேனும் உண்டாகிவிடும். துன்பம், கஷ்டம், அசௌக்யம் முதலியவையால் உண்டாவது பயம். பயம் எல்லோருக்கும் பொதுவானதால் சம்பிரதாயமாக, சகஜமாய் விட்டது. ஆசையும், பற்றும் பயத்தை அதிகரித்து விடுகிறது.

பயத்தை ஜெயிப்பது நம் கடமையாகும். வஸ்துக்களின் மேலுள்ள ஆசையினின்று விடுதலை அடைந்தால் பயத்தை ஜெயிக்கக்கூடும். மனதை அடக்கி, ஆத்ம சக்தியை எழுப்பி, விவேகத்தால் ஒவ்வொன்றையும் பகுத்தறிந்து, அதன்படி நடந்தால் பயத்திற்கு இடமில்லை. பயப்படுவதற் காக ஒரு வஸ்துவேனும் உலகத்திலில்லை என்பதை நாம் உணர வேண்டும்.

ஒரு குழந்தை எதற்காகவாவது பயப்படின், அஃது பயப்படுவதற்கு எதுவுமில்லை என்று நாம் சொல்லுகிரும். ஆகையால், பயத்தை ஜெயிப்பதற்கு முதற்படி மறுத்தல். பிறகு, குழந்தைக்கு உண்மையை உரைப்போம். அதாவது அவனுக ஏதோ கற்பனை அல்லது கணுக்கண்டதின் காரணமாக பயம் ஏற்பட்டது என்று எடுத்துரைப்போம். அவ்வண்ணமே, நாமும் உலகத்தில் பய்ப்பட வேண்டியதற்கு ஒன்றுமே இல்லையென மறுத்தல் வேண்டும். ஏதாவது, ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி மனதில் பயம் தோன்றின் அவ்விஷயமே பொய்யென மனதிற்கு போதிக்க வேண்டும். பிறகு அப்பொய்யின் பின்னுள்ள மெய் அல்லது உண்மைப் பொருளாகிய சர்வத்திலும் உள்ள சச்சிதானந்தத்தைப் பற்றி எடுத்துரைக்க வேண்டும். இவ்வண்ணம் பயம் நீக்கப்படின், எத்தீங்கும் நம்மை அணுகாது.

வெட்ட வெளியென விளக்கெரியும் பட்டணங் களில் வசிப்போர் பலர், பலவிதமான தீங்குகளுக்கு பயந்து, இரவில் வெளியே போகமாட்டார்கள். ஆனுல், துறவிகள் இருண்ட காட்டிலும், குகைகளிலும், விஷ ஜந்து, கொடிய மிருகங்கள் வசிக்குமிடங்களில், இருண்ட இருட்டில் சுற்றித் திரிவர். காட்டில், மிருகங்கள் நடுவில் உட்கார்ந்து

இளம் பிராயத்தில் துருவர் தவம் செய்தார். பரதன் குழந்தைப் பருவத்தில் சிங்கக் குட்டிகளோடு விளையாடினார்.

மனதிற்கு தைரியம் சொல்லிவிட்டால் மாத்திரம் போதாது. சமயம் வாய்க்கும் போதெல்லாம் அப்யாசத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டும். எல்லா பிரசங்க மேடை மீதிருந்தும் ''உலகம் மாயை, தோற்றம் உண்மையல்ல'' என்று உரைப்பதை நாம் கேட்கிறோம். ஆனால் அதன்படி நடப்பது வெகுவெகு சிலரையே நாம் காண்கிறோம். இதற்குக் காரணம் அப்பியாசக் குறைவு. ஞானத்தோடு அப்பியாசமும் அவசியம் வேண்டும்.

மனதில் இருபான்மை இருக்கவே கூடாது. பரந்த அன்பும், சகோதரத்வமும் இருக்க வேண்டும். எங்கும், யாரிடமும் அன்பும் சகோதரத்வமும் இருப்பின் விரோதத்திற்கோ, துவேஷத்திற்கோ இடமிராது, உயர்வு, தாழ்வு என ஏற்படாது. இன்பம், துன்பம் என இராது. கடைசியில் பயமென்பது இராது. இது ஓர் நிலை. இதனினும் உயர்ந்தது எல்லாம் ஒன்றாய் உணரும் நிலையாகும். எல்லாம் பிரம்மம்; பிரம்ம மயம் பிரபஞ்சத்தில் பிரம்மத்தைத் தவிர வேறில்லை. இவ்விவேகம் பயத்தை நீக்கி, அழியா சாந்தத்தை அளிக்கும். பிரம்மஞானம் உதித்தவுடன், பயம் அடியோடு ஒழிந்துபோம். இதுவே, உண்மை ரகசியம்.

உண்மையை உச்சரித்து, அதன்மேல் என்னேரமும் தியானித்திருக்க வேண்டும். உபநிடதம், ஸ்ருதி, வேதம் முதலியவைகளை ஓதுவதால் நல்ல ஸம்ஸ்காரங்கள் விருத்தியாகும். அவைகளை ஓதினால் பல தீரா வியாதி, பயம், சஞ்சலம்,

கவலை முதலியவை ஒழியும். திருஞானசம்பந்தர், தீரா வியாதியால் வருந்திய மதுரை மன்னனை வேத மந்திரத்தை ஓதி குணப்படுத்தினர் என வாசித்துள்ளோம். அவ்வண்ணமே திருநாவுக் கரசின் சூலை நோயும் தீர்ந்ததென தெரிந்துள் ளோம். சக்குபாய் அவர்களை பல இடையூறு களிலிருந்து விலக்கியது இவ்வம்மையாரின் கிருஷ்ண பக்தியே. இவர்களெல்லாம் தம்மை ஈஸ்வரனில் ஐக்கியப்படுத்தினர்கள் என்றே சொல்ல வேண்டும். திருநாவுக்கரசு சுவாமிகளை சுண்ணும்புக் காளவாயினின்று திறந்துவிட்டபோது, தான் ஈஸ்வரனில் ஐக்யமென நினைத்ததாலேயே தன்னைத் துன்பம் சிறிதேனும் இம்சிக்கவில்லை; பயமென்பது சிறிதேனும் அணுகவில்லை என்றார்.

பய அலை நம்மேல் புரண்டு நம்மை முழுக்கடிக்க முயலும்போது, நம் மனம் தடுமாற்றம் அடையும். நாம் மிரண்டு, மிரண்டு, வியர்க்க நேர்ந்துவிடும். ''பட்ட காலிலேயே படும், கெட்ட குடியே கெடும்'' என்னும் பழமொழி போல், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக தீங்குகள் தீவிரமாய் நம்மைத் துன்புறுத்தக்கூடும். இதோடு நம் கற்பனையும் கலந்து பெரும் ஆபத்துக்கள் பல நம்மேல் பாய்ந்து வந்து விட்ட தாகவே நினைத்துக் கொள்வோம். ஆனல் இச் சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் ஈஸ்வர நம்பிக்கையை விடாது, அவனிடம் பூரண சரணாகதியடைந்து, அவரையே நோக்கி இருப்பின் அவர் நம்மை விடுவிப்பார் என்பதில் ஐயமில்லை.

இதுமாத்திரம் போதாது. ஈஸ்வரனிடம் நம்பிக்கை வைத்திருப்பதோடு, நம்பிக்கையை பழக்கத்திலும் கொண்டுவர வேண்டும். பயப்படச் செய்யும் வஸ்துவையோ, விஷயத்தையோ நோக்கி தைரியமாய் எதிர் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவன் சபை முன்னே நிற்க பயப்பட்டானுயின், அப்பயம் தீரும் வரைக்கும், சபை முன்னே நின்று பேசப் பழக வேண்டும். தன்னிலும் உயர்ந்த ஓர் உத்தியோகஸ்தனைக் கண்டு நடுங்கும் பயமிருப்பின், அவ்வுத்தியோகஸ்தன் முன், தினம் தினம், ஏதாவது ஒரு காரணத்தை வைத்துக் கொண்டு தைரியம் வரும் வரைக்கும், போக முயல வேண்டும். இருட்டறையில் போக பயமிருப்பின் அங்கே போய் அங்கிருப்பவைகள் தாம் எப்போதும் காணும் வஸ்துக்கள் என மனதிற்குக் காட்டி தைரியம் கொள்ள முயல வேண்டும்.

விழித்திருக்கும்போதைவிட உறங்கும்போது, பலர், அலறுவதுண்டு. இதற்குக் காரணம் படுக்கும்போது பலவித பயங்கர எண்ணத்தோடு படுக்கப்போவதேயாம். உறங்கப் போகும்போது, மனதில் எவ்வித கவலையோ, பயமோ இருத்தல் நல்லதன்று. அச்சமயம் அவ்வித எல்லா எண்ணங்களையும் ஒதுக்கிக் கடவுள்மேல் தியானத்தைச் செலுத்த வேண்டும். அவ்வெண்ணங்கள் நீங்கி கடவுள் ஞாபகம் ஏற்படும் வரைக்கும் படுக்கக் கூடாது. மனமும், ஆத்மாவும், அமைதியும், சாந்தமும் அடைதல் வேண்டும். கடவுளை தியானிப்பது கடினமாயின், கடவுளைப் பற்றிய கீர்த்தனைகளை உறக்கம் வரும் வரைக்கும் உரக்கப் பாட வேண்டும். அயர்ந்த நித்திரை அவசியம் கிட்டும்.

நம் அனைவருக்கும் ஞானக்கண் உண்டு. நாம் உண்மை வஸ்துவின் மேல் தியானம் செய்யின், நம் ஞானக்கண் தானுகவே திறக்கும், உண்மை விளங்கும், ஞானம் உதிக்கும். இதுவே ஈஸ்வரனைத் தொழுவதாகும். இதுவே இப்பிரபஞ்ச மாயை யிலிருந்து நம்மை விடுவிப்பதாகும்.

விழித்திருக்கும் போதும், வேலை செய்யும் போதும், நினைவிலும், சொல்லிலும், செய்கையிலும் இறைவனின் திருப்பாத ஞாபகம் இருப்பின், எல்லா தீங்குகளும் நம்மை விட்டு விலகுவதோடு, நாம் பிரம்மத்தில் ஐக்யமாய் நிற்போம்.

10. பயஜெயம்

(பிரதிபக்ஷபாவன முறை)

நாம் எண்ணியவாறு ஆகிறோம்; எண்ணியவாறு வாழ்கிறோம். அதனாலேயே, "எண்ணிய நான் எண்ணியவாறு எனக்களிக்கும் தெய்வம்" என்றார் இராமலிங்க வள்ளல். "மனம்போல் மாங்கல்யம்" என்று மங்கயரும் சொல்வர். இது உண்மை. எண்ணத்திற்கு எதையும் மாற்றும் சக்தி உண்டு.

ஆகையால், நாம் என்னேரமும் வீர தீர எண்ணங்களையே கொள்ளவேண்டும். பீஷ்மர் முதலிய சுத்த வீரரின் சரித்திரங்களைப் படித்து அவரது வீரச் செயல்களைப் பற்றி என்னேரமும் நினைத்து வரவேண்டும். நம் எண்ணங்கள் தூய்மையும், சாந்தமும், தைரியமுமானதாகும். பயத்தினாலுண்டாகும் லாபமும் சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும். பீஷ்மரைப்பற்றி நீ நினைப்பின், அவ்வாறே உன் எண்ணங்களும் மாறிவரும்.

காலையில் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து கண்ணைமூடி, அரை மணி நேரம், பயத்திற்கு விரோதமான வீரத்தைப் பற்றி தியானம் செய். அதை நான்கு வேளையில் அப்பியாசம் செய். உன்னில் உண்மையிலேயே இவ்வுயர்ந்த குணம் உள்ளதாக நினைத்து நட. சில வாரங்களுக்குள் இல்லையேல் மாதங்களுக்குள் இவ்வலிமை பொருந்திய வீரம்

உன்னுடையதாகும். ''ஓம் வீரம்'' என்னும் மந்திரத்தை என்னேரமும் ஓதிவா.

''நான் வீரன் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் வீரமூர்த்தி ஓம் ஓம் ஓம்
நான் பீஷ்மரை ஒத்தவன் ஓம் ஓம் ஓம்
நான் நல்வீரன் ஓம் ஓம் ஓம்
என் மனேசக்தி மழுங்காதது ஓம் ஓம் ஓம்
பயமென்பதெனக்கில்லை ஓம் ஓம் ஓம்
வீரம் என் சுதந்திரம் ஓம் ஓம் ஓம்''

பயத்தை நேரே எதிர்ப்பது கடினம். பல ஜென்மங்களாக இதற்கு நீ அடிமையாய் வந்துள்ளாய். அது உன்னுள் வேரூன்றியுள்ளது. வீர விதையை உன்னுள் விதை. அது வளரின் பயம் தானுகப் போய்விடும். இது ஆத்மீக சாஸ்திர ரகஸ்யம். இடைவிடாது இதை அப்யஸித்துவா; கைகூடும்.

பிரதிபக்ஷபாவன முறை அல்லது எதிர்முறை எண்ணத்தைக் கொண்டு தைரியமடைந்து பயத்தை வெற்றி கொள்வாயாக.

11. ஆண்டவன் சன்னதி

கடவுள் எங்குமுள்ளார். அவர் என்னேரமும் உன்னுடன் உள்ளார். உன் உள்ளும் புறமும் உள்ளார். அவரை இந்திரியக் கண்ணுல் பார்ப்பது இயலாது. உள்ளேயுள்ள ஞானக் கண்ணுல் அறிய வேண்டும்.

தற்கால நாகரிகம் மனிதனை அடிமையாக்கி தான் சுயமாய் யோசிக்கவும், செய்யவும் சுரணை இல்லாது செய்துவிட்டது. தாம் எது செய்கிறோம், எதற்காக செய்கிறோம், இதற்கு முன்னேற்ற

முண்டா என்று யோசிப்பதே இல்லை. "கண்டு பிடிப்பது," "புதுமையாக உண்டாக்குவது" "இயற்றுவது", "தொடுப்பது", "சூழ்ச்சி பண்ணுவது" இதிலேயே மனிதன் தன் சக்தி எல்லாம் செலுத்தி வருகிறான். இவ்விஷயங்களில் புத்தி செலுத்துவதால் சோம்பல்தான் மேலிட்டு வருகிறது. இந்திரிய இச்சைகள் மேல் எழுச்சி இன்னும் அதிகமாய் விடுகிறது. இந்திரிய போகங்களில் அழுந்தி, தன் உண்மை சொரூபத்தை மறந்து விடுகிறான். தனக்கு கிடைப்பது எங்கிருந்து உற்பத்தி, அதற்கு சிருஷ்டி கர்த்தா யார், அவர் இருக்கும் இடமெங்கே, அவரைக் காண்பதெப்படி, அவரைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டியதென்ன, அவரை ஆராதனை செய்வதெப்படி என்று சிறிதேனும் யோசிப்பதில்லை. பூகோள சாஸ்திரமோ, வான சாஸ்திரமோ, இன்னும் இவைபோன்ற வித்தைகளோ, மேற்கூறியுள்ள வினாக்களுக்கு விடை கொடா. இவ்வித சாஸ்திரங்களின் தர்க்கவாதம் முடிந்த விசாரணையைத் தருவன அல்ல. இவற்றை ஆராயுங்கால், மனிதனின் அறிவு பந்தங்களால் பிணைக்கப் பட்டுள்ளன. இதனால் ஆதியை அறிவது ஆகாத காரியம். வர்ணமான படத்திலொன்றில் விரலை வைத்து, பூகோள சாஸ்திரத்தில் கற்பிப்பதுபோல், காண்பிக்க முடியாது. மனக்கண்ணாலும், மெய்ஞ்ஞானத்தாலும்தான் முழுமுதற் கடவுளை நாம் காண முடியும். அதற்கு தாரணமும், தியானமும், உயர்ந்த எண்ணமும், ஒழுக்கமும் வேண்டும். பலர்க்கு பிரம்மன்மேல் எண்ணத்தைச் செலுத்தவோ, நிறுத்தவோ வெகு கடினம். பழக்கமில்லாததே இதற்குக் காரணம். அவரை அறிவது அப்யாஸத்தினால் முடியும். அப்யாஸமும், பயிற்சியும் விவேகிகளோடு கலப்பதால் உண்டாகும். இதுவே ஞான வழியின் வாசல்.

எல்லா யுகங்களிலும், நம்மை நன்மார்க்கத்திற்கு அழைத்து நல்வழியில் அழைத்துச் செல்ல ஆன்ம ஞானிகள் ஆர்வத்துடன் காத்திருக்கின்றனர். அந்த யோகிகளை நீ கண்டறிய வேண்டும். உன் குருவைக் கண்டு பிடித்து அவர் சொற்படி, அவருக்கு சேவை செய்து, உன் ஞான தாகத்தைத் தணிக்குமாறு அவரை நீ கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். வீண் விசாரங்களுக்கும் வேண்டாத கேள்விகளுக்கும் இடம் கொடுக்கக் கூடாது. உன் பயிற்சியிலும் அப்யாஸத்திலும் இடைவிடாது, சிரத்தையாயிருக்க வேண்டும்.

எல்லா குணங்களும் வாய்ந்த ஓர் குரு கிடைப்பதில்லை என்பது பலர் கருத்து. பரிபூர்ணமான எதுவும் கிடைப்பது கடினமாயினும், சிரத்தையும், உண்மையுமாய், உன் அருகிலுள்ள அன்பான ஆண்டவனை அனுதினமும் ஆராதித்து வருவாயாகில் பலன் கிடைக்காமல் போகாது. குரு கிடைப்பது அரிது என்ற காரணத்தினால், தியானத்தையும் ஒதுக்கி விடுவது ஓர் பெரும் பிழையாகும்.

தான் அறியாத மொழியில் சினிமா நடப்பினும் அப்படம் பார்க்க பலர் போவது போல், ஞான நெறியைத் தேடும் சாதகன், இவ்வழியிலுள்ள ஒவ்வொருவரையும் தேடித் தன்னைக் கரையேற்ற கேட்டுக்கொள்வான்.

ஓர் சினிமா செல்பவன், தான் பார்க்கப் போகும், அல்லது பார்த்த படத்தைப் பற்றி பலரிடம் பேசி, அதன் கதையைப் படித்து, அதில் நடிப்போர் யாவர் பேரையும் மனப்பாடம் செய்து அதில் நிபுணனாகக் காட்டுகிறான்.

இதற்கு காரணம் யாது? பயிற்சியேயாம். இவன் இக் கலைக்காக ஓர் குரு வரும் வரை மட்டும் காத்திருக்கவில்லையல்லவா? ஆனால் மெய்ஞ்ஞான வழியை நாடுவதற்கோ மனிதன், பல சாக்கு போக்குகளை சொல்ல மனம் துணிகிறான்.

தியானத்தில் உட்கார்ந்தால் கடவுள் மேலேயே மனதை நிறுத்துவது கடினமாயுள்ளதென பலர் முறையிடுவதுண்டு. அவர்கள் எண்ணம் இங்குமங்கும் இலௌகீக விஷயங்களிலேயே நாடி ஓடும். ஆனால் இதுவும் பழக்கத்தின் காரணமே. உண்மையே. உமா மகேஸ்வரன்மேல் ஒருமனதாய் மனதை தியானம் செய்வது அதிகக்கடினமே. இது அதிக அப்யாஸமான, உயர்ந்த உன்னத மனதாலேயே முடியும். இதற்கு மிகுந்த பயிற்சி வேண்டும்.

மனம் விகாரத்தால் நிரம்பியுள்ளது. என்னேரமும் சஞ்சலமாகவே இருக்கும். நல்லது கெட்டது என்றில்லாமல் எங்கும் அலையும். பக்தி, தாரணம், தியானம் என்னும் முக்கயிர்களால் மனதைக் கட்டவேண்டும்; அடக்கியாள வேண்டும்.

தினம் சற்றுநேரம் ஏகாந்தத்திலிருக்க முயலு. இது முடியாவிடின் எப்பொழுது ஓய்வு கிடைக்கிறதோ அப்பொழுது தன்னந்தனியானதோர் இடத்தில் — ஆற்றோரமோ, மலையுச்சியிலோ, உன் வீட்டு மாடி மீதோ, உன் சிறு அறை மூலையிலோ உட்கார்ந்து, எல்லா எண்ணங்களையும் ஒதுக்கி, ஈசன்மேல் உன் மனதை நிறுத்து. வேண்டுமாயின் ஊதுபத்தி பொருத்திவை. சாம்பிராணி புகை போடு. இவ்வாசனையும்,

இடத்தின் ரம்மியமும் இலேசாய் உன் இந்திரியங்களை அமைதி பெறச் செய்து, உன் இருதயத்தை இறைவனிடம் நிலை நிறுத்த உதவி செய்யும்.

இறைவனை வழிபட இரு வழிகள் உண்டு. ஒன்று ''ஈஸ்வரனை எங்கும் காணும் பாவம்'', இன்னொன்று ''குறித்ததோர் இடத்தில் காணும் பாவம்''. ஒருவன் ஈசனை எங்கும் காண முயன்று சூரியனிலும், சந்திரனிலும், நட்சத்திரங்களிலும், தான் காணும் ஒவ்வொன்றிலும் கடவுளைக் காண முயலின், கரை காணாது, தன் கருத்தை இழக்கக் கூடும். ஆகையால் ஆரம்பத்தில் கடவுளை ஓரிடத்தோ, குருவாகவோ உபாசித்து, பிற்பாடு எங்கும் காண முயல வேண்டும்.

கடவுளின் ஓர் உருவத்தையோ, குருவின் பாதங்களை நோக்கியோ, ஆறு அல்லது கடலின் அலையோசையையோ கவனித்து ''இதுவே கடவுள்'' அல்லது ''இதோ கடவுள்'' என தியானிக்க வேண்டும். இம்மாதிரி பல தடவை விடாது அப்யஸிப்பின், கடவுள் சன்னிதியை நீ காணக்கூடும். இதோடு, ஆண்டவன் ஆதியந்த மில்லாதவன், அங்கிங்கெனாதபடி அமர்ந்துள்ளவன், சச்சிதானந்தமானவன் என்றறிந்து அவனைத் தேடும் வழியைக் கடைப்பிடிப்பின் அப்பரமபத மென்னும் பேரானந்த வாழ்வு பெறுவாய். ''இறைவன் இங்கே உள்ளார்'' ''அவர் என் தேக முழுதும் நிரம்பியுள்ளார்,'' ''அவர் ஆனந்தம்,'' ''அவர் அன்பு,'' ''அவர் சாந்தம்'' என தியானிக்க வேண்டும். மனம் இங்குமங்கும் ஓட முயலின், உரத்த சப்தத்தோடு, இவ்வாக்கியங்களை உச்சரிக்க வேண்டும். இதற்கு காலை நேரம், பிரம்ம முகூர்த்தம் எனும் வேளை வெகு நல்லது. இப் பழக்கம் உனக்கு தைரியத்தை அளிக்கும்.

அமைதியையும், ஆனந்தத்தையும் அடைவாய். இதை அப்யஸித்த யோகி தம்மினின்று பலர்க்கும் பயன்படும் ஞான ஒளியை வீசுவார். உலகத்திற்கே பிரகாசமாவார்.

இச்சுலப வழியை எல்லோரும் அறிந்து இறைவனை அறிவார்களாக! ஆண்டவன் எல்லோரையும் ஆசீர்வதிப்பாராக. உலகக் கவலை, உலக பந்தத்திலிருந்து விடுபட்டு உன்னத பதவியை அடைவார்களாக! கருணைக் கடலாகிய கடவுள் சம்சார சாகரத்தினின்று சகலரையும் ரக்ஷிப்பாராக.

12. பக்தி, பயத்தை ஒழிக்கும்

ஈசன் தன் பக்தர்களுக்கு எல்லாவித ஆசீர்வாதமும் அளித்து, எல்லாவித பயத்தினின்றும் நீக்குவர். கவலையை நீக்கிக் காப்பாற்றுவார். இருளைப் போக்கி அருளைத் தருவார்.

மீராபாய், தன் மணாளனிடம் பலவித துன்பங்கள் பட நேரினும், கிருஷ்ண பரமாத்மா அவளைக் காப்பாற்றி கரையேற்றினார். விஷக் கிண்ணம் அமிர்த கலசமாக்கப்பட்டது. சர்ப்பம் சாலிக்ராமமாக மாற்றப்பட்டது. கொடூரமான புலியோடு ஓர் கூண்டில் அடைக்கப்பட்டபோது, அப்பயங்கர மிருகம் மீராவின் காலை பிரியமோடு முத்தமளித்து அவள் முன் முழங்காலிட்டது. இது கிருஷ்ண பகவானின் கருணையன்றோ!

பக்த பிரஹலாதனின் பயம் யாவையும் பரந்தாமன் போக்கியருளினார். பிரஹலாதன் தந்தை தானே தெய்வமெனக் கூறி இறைவனை வழிபட்ட இளங் குழந்தையை பலவாறு இம்சித்ததை அறியாதவர் யார்? பிரஹலாதன்

கடலில் வீசியெறியப்பட்டார். மதயானை மிதித்து கொல்ல அதன் காலின் கீழ் வைக்கப் பட்டார். குன்றின் உச்சியிலிருந்து கீழே உருட்டப்பட்டார். அக்கினியில் தள்ளப்பட்டார். ஆனால் ஹரியை அடைந்தோர்க்கு ஆபத்துண்டோ? பக்த பிரஹலாதனை பரந்தாமர், தன் கரந்தாங்கி ஒவ்வொரு துன்பத்தினின்றும் காப்பாற்றினார்.

பக்தன் ஒவ்வொன்றிலும் பரப்ரம்மத்தைக் காண்பான். எங்கும் அவனுக்கு இறைவன் உருவே தெரியும். அப்பேற்பட்டவனுக்கு பயமேது?

நீ கடவுளிடம் அடைக்கலம் அடை. கடவுள் பெயரைக் கூறு. கடவுளின் கருணையைக் கோரு; எல்லா பயங்களையும் போக்கிடுவார். பரந்தாமன் உனக்கு பலமளிப்பார்; சாந்தமும், பொறுமையும் தருவார்.

ஆசையை ஒழி; ராகதுவேஷத்தை விடு; தியானம் செய்; கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்.

ஆண்டவனே, ஹரிகோவிந்தா
எந்தை நீ, உந்தன் மகன் நான் ராம் ராம் ராம்
ஈசனே, இறைவனே, எல்லாம்
நீயே ராம் ராம் ராம்
உந்தன் சித்தமாகுக ராம் ராம் ராம்
என் இருதயத்தில் உன் இருப்பை
உணர அருள்வாய் ராம் ராம் ராம்
உன் கடைக்கண்ணால்
என்னைக் கவனி ராம் ராம் ராம்
என் மனம் உன் கமலபாதத்தையே
காணட்டும் ராம் ராம் ராம்
எங்கும் உன்னை நான்
கண்டுகளிக்கட்டும் ராம் ராம் ராம்
உந்தன் தரிசனத்தை தா ராம் ராம் ராம்
என்னைக் காப்பாற்று, வழி காட்டு ராம் ராம் ராம்

13. ஆத்ம தியானம்

(ஞானிகள் முறை)

பயமற்ற பரமாத்மன்மேல் தியானம் செய்வதால் எல்லா பயமும் அடியோடு ஒழிந்து போம். மெஞ்ஞானி எங்கு பார்க்கினும் பயமற்ற, அழியா ஆத்மனையே காண்பர். பிரம்மத்தைத் தவிர, அவர்களுக்கு, இப்பிரபஞ்சத்தில் வேறொன்றுமே கிடையாது. அவர்க்குப் பயம் எங்கிருந்து, எதிலிருந்து, எவரிடமிருந்து ஏற்பட இடமிருக்கிறது? இருவினை, பிரிவினை அஞ்ஞானத்தாலாவது.

இன்றிருந்தே இத்தீவிர இயக்கத்தை ஏற்படுத்து. ''மெய்'' என்று சொல்லும் தேகம் பொய்யென்று உணர். எங்கும் வியாபித்துள்ள அழியாத பயமற்ற ஆத்மா நீ என்றறி. ஒரே நாளில் இவ்வறிவையடைவது கடினம். எந் நேரமும் ஆத்மாவின் பேரிலேயே தியானம் செய்யட்டும். மெதுவாக பயமொழியும். கணக்கில்லா யுகங்களாக உன்னைத் தொடர்ந்து வரும் சம்ஸ்காரங்களை அடக்குவது கடினமே. அடிக்கடி ஆத்ம தியானம் செய்வது ஆணியை சுவற்றில் அடிக்கடி அடித்தே அழுத்துவது போல், மனதை அடக்கி பிரம்ம சிந்தனையை அடையக் கூடும். அப்பொழுதே பயம் ஒழியும்.

இடைவிடாது தியானம் செய்: உறுதி கூறு; காண்; அறி.

நான் பயமற்ற, எங்கும் வியாபித்த
ஆத்மா ஓம் ஓம் ஓம்
நான் எதற்கும் அஞ்சேன் ஓம் ஓம் ஓம்
வீரம் எனது பிறப்புரிமை ஓம் ஓம் ஓம்

நான் எங்கும் காண்பது ஒரே ஆத்மா ஓம் ஓம் ஓம்
எங்குமிருப்பது என் ஆத்மா ஓம் ஓம் ஓம்
யாருக்கார் அஞ்சுவது? ஓம் ஓம் ஓம்
இரண்டென்பதெனக்கில்லை ஓம் ஓம் ஓம்
ஒன்றையன்றி மற்றொன்றெனக்கில்லை ஓம் ஓம் ஓம்
என் மனோசக்தி ஈடற்றது ஓம் ஓம் ஓம்
என் பலத்திற்கெதிரில்லை ஓம் ஓம் ஓம்
எனக்கேது விரோதி ஓம் ஓம் ஓம்
வைரி, சர்ப்பம், புலி நானே ஓம் ஓம் ஓம்
அவை எனக்கு தீங்கை விளைவிக்கா ஓம் ஓம் ஓம்
அவைகள் நானே என்று நட்புறுவேன் ஓம் ஓம் ஓம்

ஜீவன் முக்தர் அல்லது மஹரிஷிகள் யாரையும் வெறுப்பதில்லை; எவர்க்கும் பயப்படுவதில்லை. எல்லாம் ஒன்றாகக் காணும் பரப்பிரம்ம நிலையை நீங்களெல்லோரும் அடைவீர்களாக!

ஓம்

போகத்தில் வியாதியுண்டாகும் பயமுண்டு; உத்யோக அந்தஸ்தில் குறைவுறும் பயமுண்டு; செல்வத்தில் செங்கோல் பயமுண்டு; உயர்வில் தாழ்மை வரும் பயமுண்டு; வல்லமையில் விரோதி பயமுண்டு; கல்வித் திறமையில் எதிர் பண்டிதன் பயமுண்டு; நன்மையில் தீமை விளைப்போர் பயமுண்டு; உடலில் எம பயமுண்டு; உலகத்தில், மனிதற்கு எல்லாவித பயமுண்டு. பற்றின்மையே பயமின்மையளிக்கும்.

— வைராக்கிய சதகம்

14. தைரியம்

உபநிடத மேற்கோள்கள்

வேற்றுமையிலுள்ளது பயம். ஒன்றன்றி வேறொன்றில்லை என்ற உண்மையை அறிந்தார்க்கு அணுவேனும் பயமில்லை.

(ப்ருஹ உப I. 4–2.)

யாக்யவல்க்யர் கூறுகிறார்: "ஓ ஜனகா! நீ பயமற்றவனாய் இருக்கிறாய்" (பிரம்மனாக இருக்கிறாய்).

(ப்ருஹ உப IV. 2–4.)

பயமற்றது பிரம்மம். இதையறிந்தோர் தாமும் பயமற்ற பிரம்மமாவர்.

(ப்ருஹ உப IV. 4–25.)

அதைக் காணமுடியாமல் மனமும் வாக்கும் மறுபடியும் திரும்புகின்றன. பிரம்மானந்தத்தை அறிந்தோர் எதற்கும் அஞ்சார்.

(தைத் உப II. 9.)

அச்சமில்லை

அச்சமில்லை யச்சமில்லை, அச்ச மென்பதில்லையே

இச்சகத்துளோ ரெலாம்
எதிர்த்துநின்ற போதினும்
அச்சமில்லை யச்சமில்லை
அச்ச மென்பதில்லையே.

துச்சமாக வெண்ணி நம்மைத்
தூறு செய்தபோதினும்,
அச்சமில்லை யச்சமில்லை
அச்ச மென்பதில்லையே.

பிச்சை வாங்கியுண்ணும் வாழ்க்கை
பெற்றுவிட்ட போதினும்
அச்சமில்லை யச்சமில்லை
அச்ச மென்பதில்லையே.

இச்சைகொண்ட பொருளெல்லாம்
இழந்துவிட்ட போதினும்
அச்சமில்லை யச்சமில்லை
அச்ச மென்பதில்லையே.

கச்சணிந்த கொங்கை மாதர்
கண்கள் வீசு போதினும்,
அச்சமில்லை யச்சமில்லை
அச்ச மென்பதில்லையே.

நஞ்சைவாயிலே கொணர்ந்து
நண்பரூட்டு போதினும்
அச்சமில்லை யச்சமில்லை
அச்ச மென்பதில்லையே.

பச்சையூனியைந்த வேற்
படைகள் வந்த போதினும்,
அச்சமில்லை யச்சமில்லை
அச்ச மென்பதில்லையே.

உச்சிமீது வானிடிந்து
வீழுகின்ற போதினும்,
அச்சமில்லை யச்சமில்லை
அச்ச மென்பதில்லையே.

— பாரதியார்

ஓம்

பயமும் அதிலிருந்து விடுதலையும்

அஞ்ஞானமே அச்சத்தை விளைவிக்கின்றது. பயமானது உன்னுடைய பலத்தை உறிஞ்சி, உன்னிடம் குழப்பம், வெறுப்பு, கவலை முதலியவைகளை உண்டாக்குகிறது. நீ பயந்திருக்கும் ஏதாவது காரியம் செய்ய நேருமாஞல் அதை மனக் குழப்பத்தோடேயே செய்வாய். எவ்விடத்தில் பயமிருக்கிறதோ அவ்விடத்தில் பற்றுதலும் கூட இருக்கும். பயமென்பது சாந்தியின் பரம சத்ரு. ஆத்ம ஞானத்திஞல் இந்தப் பயத்தைக் கருணையற்றுக் கொன்றுவிடு. அப்பொழுது இந்தப் பயம் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடி விடும். தைரியத்தை நினைத்துக் கொள். பயம் நிற்க முடியாது. உண்மையானது இன்மையை அழித்தே தீரும். நீ பயமற்றவஞய் இருந்து அச்சமற்ற பிரஹ்மத்தை அடை. ஆத்ம ஞானத்தால் தேக அத்தியாஸம் அல்லது தேகத்தை நான் என்று நினைக்கும் நினைவு ஒழியும்போது ஒருவன் பயமற்றவஞகின்ருன். அபயம் அல்லது அச்சமின்மை என்பது ஆத்மஸாக்ஷாத்காரத்தின் உயர்ந்த பயஞக இருக்கிறது.

ஆத்ம ஞானத்தால் மாத்திரமே அச்சமின்மை உண்டாகும். அறியாமையிலிருந்து பயமுண்டாகிறது. துவைதத்தில் பயம் இருக்கிறது. துவைதமே அஞ்ஞானம். தன்னுடைய ஆத்மாவை அறிந்தவனும் எவ்விடத்திலும் ஒரே பொருளைக் காண்பவனுமான ஒரு முனிவனுக்கு பயமேது?

பிரஹ்மம், பிறப்பு இறப்பற்றது, சூக்குமமானது, தனக்கு வேறு ஆதாரமில்லாதது,

இயற்கை ஒளி உள்ளது, பிரிக்க முடியாதது, எங்கும் பரவியிருப்பது, கேவல ஆனந்தத்தை அளிப்பது. உன்னுடைய சொந்த ஆத்மாவாய் இருக்கிற இந்த பிரஹ்மஞானத்தை நீ அடைந்தால் கேவலம் பயமற்றவனாக மாறிவிடுவாய். அஞ்ஞானம் அல்லது சரீரப் பற்றுதலால் பயமுண்டாகிறது. "நான் சரீரமல்லேன், ஆத்மாவைத் தவிர வேறல்லன்" என்னும் ஞானம் உனக்கு ஏற்படும்போது உலகத்தில் எதனிடம் நீ அஞ்ச வேண்டும்?

பயத்தில் பலவகைகள் இருக்கின்றன. யுத்த களத்தில் பீரங்கிவாயில் அகப்பட்டுத் தன்னுடைய உயிரை இழப்பதற்கு ஒருவன் பயமற்றவனாக இருக்கலாம். இன்னொரு மனிதன், காட்டில் புலி முதலிய துஷ்ட மிருகங்களை வேட்டையாடும்போது அவைகளால் மரணமடைவதில் பயமில்லாதவனாக இருக்கலாம். மூன்றாவது மனிதன், ஒரு ரண வைத்தியனின் கத்திக்கு அஞ்சாமல் 'குளோரோபாரம்' என்னும் மருந்தில்லாமல் ரண சிகிச்சையைப் பொறுத்துக் கொள்ளக்கூடும். ஆனால் இந்த மூவரும் பொது ஜனங்களின் நிந்தையைக் கண்டு நடு நடுங்கக்கூடும். பொது ஜனங்களின் கருத்தைப் பற்றி உனக்காவதென்ன? அஞ்சாதே.

வேறு எந்தப் பேய்க்கும் பயப்படாதே. பயந்தான் பெரிய பிசாசாக இருக்கிறது. முதலில் இந்தப் பிசாசைக் கொன்று விடு. மற்ற எல்லாப் பேய்களும் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும்.

எல்லாக் கஷ்டங்களும் வெறும் தோற்றங் களாக இருக்கின்றன. அஞ்ஞானமே பயத்திற்குக்

காரணம். எவ்விடத்தில் இரண்டு பொருள்கள் இருக்கின்றனவோ அல்லது எங்கே துவைதம் இருக்கிறதோ அங்கே பயம் இருக்கிறது.

என்னிடம் குண தோஷங்களைக் கண்டு பிடிக்கும் மனிதனுக்கு நான் உண்மையைச் சொல்லுகிறேன்; ஏனென்றால் நான் என்னுடைய ஸச்சிதானந்த சொரூபத்தில் சாந்தியடைந்திருக்கிறேன்; எனக்கு எந்த மனிதனிடமும் பயம் இல்லை. பயம் என்பது தாழ்ந்த நிலைமையை அடைந்த கோழை மனிதனின் குணமாக இருக்கிறது. அச்சமே கீழ் மக்களின் ஆசாரம், பேராசை, பற்றுதல் முதலிய தீய குணங்களால் நிறைந்த மனத்தின் ஒரு விருத்தியே கோபம் என்பது. மனம், சரீரம் முதலியவைகளைவிட நான் வேறானவன். எவ்விடத்தில், சரீரம், மனைவி, பிள்ளை, சொத்து முதலியவைகளின் பற்றுதலிருக்கிறதோ அவ்விடத்தில் அச்சமும் இருக்கிறது. ''நான் சரீரமும் அல்லன், சொத்தும் அல்லன்; எனக்கு எந்த உடமையும் இல்லை'' என்போனுக்கு எங்கிருந்து அச்சமுண்டாகும்?

சேவை செய்யுங்கள்! அன்பு கொள்ளுங்கள்!!
தியானம் செய்யுங்கள்!!! ஆத்மானுபூதி அடையுங்கள்!!!!

